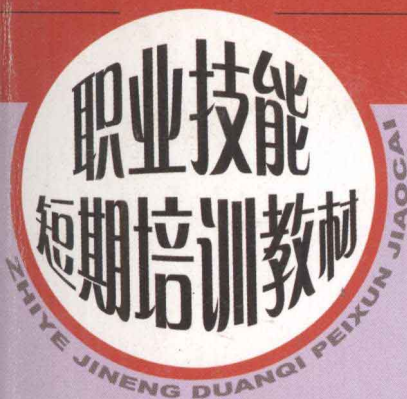


- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 劳动和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适用于职业技能短期培训使用

● 推荐使用对象：

- ▲ 农村进城务工人员
- ▲ 就业与再就业人员
- ▲ 在职人员



月嫂服务

实用技能



中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材

劳动和社会保障部教材办公室评审通过

适用于职业技能短期培训使用

月嫂服务实用技能

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

月嫂服务实用技能/陈宝英等编著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2004

职业技能短期培训教材

ISBN 7-5045-4553-8

I. 月… II. 陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-技术培训-教材②产褥期-妇幼保健-技术培训-教材③新生儿-妇幼保健-技术培训-教材 IV. ①R714②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 052010 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

新华书店经销

中青印刷厂印刷 北京助学印刷厂装订

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 2.75 印张 68 千字

2004 年 7 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

印数: 3000 册

定价: 9.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

编委会名单

名誉主编 严仁英

主 编 陈宝英

副 主 编 金 璎 李剑媛

编 委 (以姓氏笔画排列)

王立新 徐润华 钱 英

照片提供 季 颖 强生(中国)有限公司

前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，劳动和社会保障部教材办公室组织编写了职业技能短期培训系列教材。这套教材涉及第二产业和第三产业 50 多个职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。适合 15~90 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。每种教材都是一本小薄册子，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

简 介

本书主要包括妊娠期护理；产褥期护理；新生儿护理等相关内容。全书结构清晰，内容深入浅出、图文并茂，是一本实用的适合母婴护理人员使用的培训教材。

本书适合于职业技能短期培训，通过培训，可以使初学者或具有一定基础的人员达到从事月嫂服务工作的基本要求。本书可作为城市下岗职工、农村劳动力转移培训教材，也可供有此需求的准父母、父母及准备照顾孙辈的老年人参考阅读。

序

自有人类以来，就有人参与照顾妇女生育的过程。由于我国传统文化的影响，人们对坐月子存在一些不正确的认识，以及一些不够科学的做法，比如坐月子不能洗澡、不能梳头、不能刷牙等等。那么如何是科学地坐月子呢？首先是转变观念。当前的发展趋势是开展“以家庭为中心的产科护理”，针对不同产妇需求提供不同层次服务，向母婴提供具有安全性的高质量的健康服务。

为了宣传和实施科学坐月子理念，使产妇和新生儿能够享受到科学坐月子服务，家政服务业派生出月嫂这个专业服务项目。月嫂服务自出现以来就受到新妈妈家庭的欢迎，很快成为家政服务业的热门项目。但是由于月嫂服务尚为新兴岗位，业务培训、技能指导等方面亟待规范。本书就是根据月嫂服务所需要掌握的专业知识及基本技能而编写的。

本书的特点是：内容实用性强、操作步骤清楚、图文并茂，可使学员在最短时间内掌握相关的知识与技能。对于培训月嫂的单位来说，本书可作为教材，根据接受培训月嫂的实际水平进行讲授。

本书的作者均是妇产科、儿科领域的专家，具有多年实践经验，并在不同时间有多部专业著作问世，其内容具有权威性。

我希望本书能够为月嫂服务进一步走向科学化、规范化做出贡献。

严仁英

2004年3月8日

目 录

第一章 女性生殖系统解剖及妊娠期护理	(1)
第一节 女性生殖系统解剖及青春期生理特点	(1)
第二节 妊娠期护理	(4)
第二章 产褥期护理	(14)
第一节 母乳喂养及乳房护理	(14)
第二节 产妇产后护理	(22)
第三章 新生儿护理	(33)
第一节 新生儿护理技能	(33)
第二节 新生儿常见疾病的护理与预防	(63)
第三节 新生儿意外伤害防范及紧急处理	(72)

第一章 女性生殖系统解剖及妊娠期护理

妇女怀孕虽有着明显的生理、心理变化，但基本上属于健康状态，是正常人一生中的特殊生理阶段。月嫂工作是以孕产期服务、产后服务、新生儿服务为主，除对孕产妇提供日常生活方面的照顾外，工作重点更偏向于提供健康教育和咨询指导，向孕产妇及其家人传授有关育婴知识和技能，以便协助他们尽快接纳新生儿，承担起适应新家庭的责任。

为了更好地为客户服务，月嫂应掌握有关女性生殖系统解剖及生育方面的相关知识。

第一节 女性生殖系统解剖及 青春期生理特点

一、女性生殖系统解剖

女性生殖器分为内、外生殖器两部分。外生殖器即外阴部分，如图 1 所示；内生殖器包括：阴道、子宫、输卵管和卵巢，如图 2、图 3 所示。

1. 阴道

位于外阴与子宫之间，是连接子宫与外阴的通道，是性交器官，也是排出经血和娩出胎儿的通道。

2. 子宫

子宫是生成月经、孕育胎儿的器官，位于盆腔中央，为

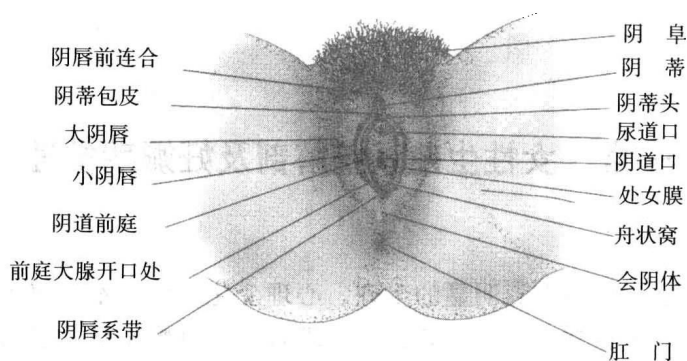


图 1 外阴解剖示意图

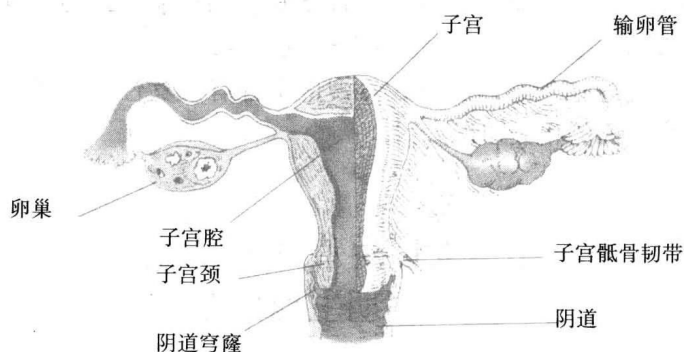


图 2 内生殖器正面图

倒置的梨形，呈前倾前屈位。子宫的上部较宽，称子宫体，下部较窄，呈圆柱状，称子宫颈。

子宫借助韧带以及骨盆底肌肉和筋膜的支托作用，维持在盆腔的正常位置。

3. 输卵管

输卵管是一对细长而弯曲的管，是精子和卵子相遇的场所，其内侧与子宫角相连，外端游离，与卵巢接近。

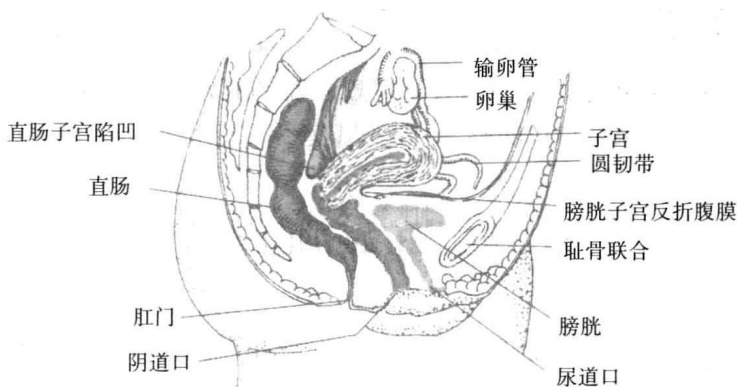


图 3 内生殖器侧面图

4. 卵巢

卵巢是一对扁椭圆形腺体，是女性的性腺器官，产生卵子和激素。卵巢从女性青春期开始排卵。

二、女性青春期的生理特点——月经

1. 月经的产生

卵巢可分泌性激素。随着卵巢激素周期性变化，子宫内膜也发生相应的周期性变化，即子宫内膜逐渐由薄变厚，血液供给及营养更加丰富，为受精卵着床和发展奠定基础。如果不发生受精和孕卵着床，子宫内膜腺体则萎缩，内膜缺血、坏死、脱落，排出体外，形成月经。每一次月经血排出后，新的内膜又开始增生，形成一个新的月经周期。

2. 月经的表现

月经是女性独特的生理特征，也是女性性功能成熟的一项标志。月经第一次来潮，称为初潮。初潮年龄约为 11~16 岁，多数为 13~15 岁。两次月经第一天的间隔时间，称为月经周期。一般为 28~30 天，提前或延后 3 天左右仍属正常。月经持续的天数称为月经期，一般为 3~7 天。月经量约为 30~50 毫升，一般认为每月月经量多于 80 毫升即为病理状态。青春期少

女月经来潮，开始常不规则，以后逐渐正常。经血呈暗红色，其主要特点是不凝固。通常月经期无特殊不适，不影响女性的日常生活和工作，也有人有腹痛、腰骶部酸胀等不适，但通过加强经期保健，可以缓解。

第二节 妊娠期护理

妊娠是胚胎和胎儿在母体内生长发育的过程，即从女性的卵巢排出来的卵子和男性的精子结合，成为具有发育能力的受精卵，女性停经，受精卵在母体子宫内逐渐发育、长大，成为成熟的胎儿，然后出生，全程约 280 天（40 周）。

一、孕期（妊娠期）妇女的变化

妊娠后，孕妇全身各系统及心理都会发生一系列变化，而且这种变化将持续整个孕期。月嫂应掌握这些变化的表现，以便对孕妇及其家人进行及时指导，使孕妇适应这种不断增加的生理负担，及时调整一系列的心理变化。

1. 生理变化

（1）孕妇早孕时，一般有恶心、呕吐等消化道症状，因人而异，或轻或重，多见晨起空腹时，妊娠约 3 个月时，症状大多可自然消失。

（2）子宫增大。

（3）乳房腺体增大，乳晕着色，妊娠末期乳头可挤出少量黄色乳汁，称初乳。

（4）随着子宫的增大，孕妇若长时间仰卧位，可引起回心血量减少，血压下降，称为仰卧位低血压综合征。孕妇可多以左侧卧位睡眠。

（5）子宫增大后，将横膈膜往上挤压，故常感呼吸急促。

（6）体重增加。孕妇需要补充大量矿物质，如钙、铁、

磷。整个妊娠期孕妇体重平均增加 12.5 千克。

2. 心理变化

妊娠期妇女常见的心理反应有：矛盾、接受、自省、情绪波动等。孕妇如能适应并调整妊娠期心理变化，则可以顺利渡过孕期；反之，则会影响妊娠期母子健康，乃至今后的家族生活。

(1) 矛盾。无论妊娠是否属于计划内的事，大多数妇女在确定受孕事实之初都会感到目前妊娠不是时候，工作、学习、经济、社会关系等问题似乎还未处理好，自己并未做好为人父母的准备，并反复权衡利弊。这种矛盾心情通常表现为：情绪低落；抱怨身体不适；认为自己变丑，不再具有女性魅力等。这种矛盾心情有时表现为孕妇排斥体内的胎儿，导致流产。

(2) 接受。对妊娠的接受程度可受到多种因素的影响，如妊娠的时间、是否是计划中的妊娠、家庭的经济情况、是否结婚等。妊娠早期，孕妇对于妊娠的感受只是停经和妊娠试验阳性，孕妇并未真实感受到“孩子”的存在，所以更多关注自身的不适，如腰围增粗、乳房发胀、体重增加等。妊娠中期以后，随着腹部逐渐的膨隆，“晨吐”现象已经过去，发生自然流产的威胁也已减轻，尤其是胎动的出现，使孕妇真正感受到“孩子”的存在，并逐渐以对待一个真正的人的态度对待胎儿。同时，孕妇也开始穿上孕妇服、购买婴儿服装等，寻求周围人对胎儿的认同。孕妇对怀孕的接受程度，可以影响其对妊娠的生理反应和不适表现。

(3) 自省。孕妇可能会对以前所喜欢的活动失去兴趣，开始喜欢独处和休息，这种状态有助于她更好地应对怀孕和分娩，为接受新生儿的到来做好充分准备。孕妇可能变得更加细致，对其丈夫的表现更加敏感。这种行为的变化会影响孕妇与丈夫或其他家庭成员的关系，从而影响孕妇的心理健康，致使孕妇产生焦虑或抑郁情绪。

(4) 情绪波动。妊娠期大多数妇女的心理反应都不稳定，

对周围的事情比较敏感，易于激动，可能因为极小的事或不知原因而产生强烈的情绪变化，这种情况有时会使得丈夫不知所措，容易影响夫妻感情。若家庭成员能够理解孕妇的情绪变化是怀孕时的一种生理现象，则能帮助孕妇很好的应对，处理好家庭关系。

二、孕期保健

孕期保健要从早孕开始，月嫂应对孕妇进行有关优生、优育、孕期营养、产前检查的重要性以及烟酒、药物、放射性物质对妊娠的影响等知识的宣教及指导，自妊娠 3 个月开始，指导孕妇定期做产前检查。

1. 指导孕妇做好初为人母的心理准备

妊娠期女性为保持其自身和家庭的完整性，更好地迎接家庭新成员的到来，应做好以下几项准备，这是建立良好亲情的基础。

(1) 确保安全。指导孕妇通过各种渠道寻求有关妊娠、分娩的知识，以达到顺利、安全地渡过妊娠、分娩期的目的。如获取有关营养、活动、性生活及避免意外伤害的知识等。

(2) 接受孩子。在妊娠初期，随着胎儿等显示孩子存在感觉的出现，孕妇便会逐渐接受孩子的存在，并努力寻求他人对孩子的接受和认可。在这一过程中，还要多多关心丈夫的感受，因为丈夫对孩子的接受程度对孕妇的影响很大。

(3) 角色认可。随着孕期增长，孕妇开始想像自己的孩子，显示出对孩子的爱，并开始学习如何做好母亲这一角色，表现为主动学习护理婴儿的技术等，此时，可以帮助孕妇树立自信心，促进其更好地承担母亲角色。

(4) 奉献精神。孕妇自准备承担做母亲的责任后即会开始学习，并可能为满足孩子的需要而忽略或推迟自身需要的满足，将孩子的需求放在首位，学会为孩子而奉献。

2. 指导孕妇做好自我保健

(1) 活动与休息。健康孕妇，仍可参加工作，但应避免重体力劳动。孕妇要保证每天 8~9 小时的睡眠，并且尽量要有 30 分钟或更多的午休；应避免关节过度屈曲和伸张，并避免跳跃、旋转和迅速改变方向的活动。

孕妇要进行适当的活动。散步是最佳的活动形式，散步时要以保证安全为原则，每天 2~3 次，每次约 30 分钟，以不感觉疲劳为限。健康孕妇的运动以每周 3 次为宜，较合适的锻炼方式有步行、骑自行车等。每次运动 10~15 分钟后要休息 2~3 分钟，再进行下一个 10~15 分钟的运动，如运动后心率超过 140 次/分，则应休息至心率恢复到 90 次/分以下，再进行运动。如心率不能及时恢复，则应降低运动强度。运动后要注意补充足够的水分和热量。孕妇的休息姿势以左侧卧位为佳。

(2) 乳房护理。在妊娠期间，要注意进行乳房的检查和保健。乳房增大下垂，其本身又没有肌肉支持，需要有一个很好的胸罩支托，罩杯的大小要能覆盖整个乳房。

孕妇还要注意保持乳房的清洁卫生，每天用清水冲洗，并用软毛巾或用手按摩乳房以增强乳头的韧性。按摩方法是用手掌侧面，轻轻按摩乳房壁，露出乳头，围绕乳头均匀按摩，每天 1 次，每次 5 分钟。但在怀孕后期或刺激乳头后易出现宫缩的孕妇要避免按摩乳头。

大部分妇女的乳房形状是尖挺的，而有少数妇女（约占 3%）的乳头可能扁平或者凹陷，这种情况一般不需要特殊处理，多数扁平或凹陷在分娩前后可自行改善，一般不影响哺乳。孕妇也可于妊娠 32 周后采取下列办法促使乳头突起。

1) 乳头伸展练习（十字操）。将两拇指或食指平行放在乳头两侧，慢慢地由乳头向两侧外方拉开，牵拉乳晕皮肤及皮下组织，使乳头向外突出；以同样的方法由乳头向上、向下纵行牵拉。每天 2 次，每次 5 分钟。

2) 乳头牵拉练习。用一手托住乳房，另一手拇指、中指和

食指抓住乳头，轻轻向外牵拉，并左右捻转乳头。每天 2 次，每次重复 10~20 遍。

(3) 个人卫生。包括口腔卫生、沐浴和会阴部清洁。

孕期应注意口腔卫生，于每次餐后 3 分钟内刷牙。刷牙时，选择小头软毛牙刷。另外，还要坚持勤漱口。

怀孕期间孕妇皮肤的呼吸功能增强，而且阴道分泌物也增加，孕妇要注意保持身体清洁，尽量采取淋浴方式，但要防止因地面湿滑而摔倒，要保证安全。洗浴时可以使用浴液，但不要使用肥皂。

孕妇外阴部常感到不舒适，另外，也为了预防泌尿系统感染，应勤换内裤，并选用透气性、吸水性好的棉质内裤。外阴以清水冲洗较好，每天 1~2 次，便后应使用清洁卫生纸，从前向后擦干净。

(4) 衣着。孕妇衣着以松软、宽大为宜，不应穿紧束胸罩及衣裤，鞋要适足，底部应有防滑纹，尽量选择平底鞋，避免穿硬底高跟鞋。

(5) 性生活。怀孕期间的性生活应根据孕妇的具体情况而定。在怀孕早期和临产前的 6~8 周要尽量避免性生活。对于有习惯性流产史或早产史的孕妇应禁止性生活。性生活时要注意身体姿势，避免采用对孕妇腹部造成压力的姿势，以女性在上方或斜行交叉的姿势为好。孕期要酌情减少性生活的次数，并注意性器官的清洁，避免粗暴性行为。

(6) 胎教。胎教的核心就是要求准妈妈们保持开朗、乐观的心态。

(7) 自我监测。指导孕妇监测胎儿的宫内状况，数胎动是一种最直接、最方便的方法。自妊娠 18~20 周开始孕妇有自觉胎动，正常情况下，每小时约 3~5 次。孕妇自妊娠 30 周开始，每天早、中、晚餐后半小时各数 1 小时胎动，每小时胎动不低于 3~4 次，反映胎儿状况良好。将 3 次胎动数的和乘以 4，即

得 12 小时的胎动次数。如果 12 小时的胎动次数在 30 次或以上，说明胎儿状况良好；如果下降至 20~30 次之间，应提高警惕；如低于 20 次，则应及时到医院就诊。数胎动时孕妇要静坐或卧床，思想要集中，以免遗漏胎动感觉，且每次均应做好记录。

(8) 避免不良因素的影响。

1) 孕妇应与房间内正在使用的电器保持 2 米以上的距离。
2) 使用计算机时要有保护，且每周累计使用时间不得超过 20 小时。

3) 冬季不可使用电褥子。

4) 不可将扬声器放在腹部让胎儿听。

5) 不得随意要求频繁做 B 超检查，尤其是在怀孕早期。

6) 不可使用农药。

7) 脱离有毒环境。

8) 新装修的房间，要检测合格后再入住。

9) 避免不良嗜好，主动戒烟、戒酒。

(9) 掌握用药原则。

1) 孕妇用药必须经过妇产科医生权衡利弊后决定，自己尽量不用药，包括保健药。

2) 必须用药时，应在妇产科大夫的指导下使用，要仔细阅读说明书，了解作用和副作用。

3) 每次就医时，要如实告诉医生本人用药情况，以免重复用药。

(10) 预防感染。

1) 孕妇要少去公共场所，尤其在传染病流行期。

2) 孕妇家里不要饲养宠物，如猫、狗、鸟等。

3. 孕妇常见不适症状的应对措施

(1) 消化道症状。妊娠早期孕妇出现嗜酸择食、食欲不振、恶心呕吐等消化道症状，称为早孕反应。一般在清晨起床